

خوددورگرتنی مه‌به‌ستدار و سه‌رنجدان

پیشه کی

یه‌کیک له توانسته سه‌رنجرا کیشه‌کان که ره‌نگه تاییه‌ت بی‌ت به مرؤفه‌کانه‌وه توانای بیرکرده‌وه‌یه دهر‌باره‌ی بیرکرده‌وه‌ی خودی خۆمان. ئەم توانایه هه‌ندیک که‌هسته‌ی به‌هیزمان پی‌ده‌دات بۆ به‌ر‌یوه‌بردنی شت‌وازی وه‌لامدانه‌وه‌مان بۆ ئەزموونی پر‌مه‌ینه‌تی وماندوو‌که‌ر، به‌کار‌ه‌که‌شمانه‌وه‌.

یه‌کیک له‌وه‌ که‌هسته‌نه‌ توانای تێبینه‌یکردنکردنی ئەوه‌یه که‌ کام لایه‌نی جیهانه‌که‌مان گه‌وره‌ترین به‌شی سه‌رنجدانی ئێمه‌ی وه‌ر‌گرتوه‌، و سه‌رنجی که‌مه‌تریش به‌ کام لایه‌نه‌ ده‌هین. له‌یادت بی‌ت که‌ جیهانی ئێمه‌ جیهانی دهر‌ه‌کی (ژینگه‌که‌، خه‌که‌که‌، ده‌نگه‌ده‌نگ و شته‌کانی تری ده‌وره‌به‌رمان) و جیهانی ناوه‌کی (هه‌سته‌کانی ناو جه‌سته‌مان، بیرۆکه‌کان و هه‌سته‌کانمان) هه‌ر‌دو‌وکی ده‌گر‌یته‌وه‌. ئایا ئێمه‌ سه‌رنجی ئەو شتانه‌ی ناو جیهانه‌کانمان (دهر‌ه‌کی و ناوه‌کی هه‌ر‌دو‌وکیان) ده‌هین که‌ ئیله‌اممان پێده‌به‌خشن و ده‌مانبووژ‌ینه‌وه‌؟ یاخود سه‌رنجی ئەو شتانه‌ ده‌هین که‌ خه‌مباری و هیلاکییمان زیاتر ده‌که‌ن؟



خۆ دوورگرتنی مه‌به‌ستدار و سه‌رنجدان هه‌مان شت نین له‌گه‌ڵ نکۆلیکردن یاخود خۆ دوورگرتن. نکۆلیکردن ئەوه‌یه که‌ ئێمه‌ بۆ خودی خۆمان وا پێشان ده‌هین کیشه‌ جدیه‌کان گرن‌گ نین و به‌م شتیه‌یه‌ش هیچ ناکه‌ین له‌بار‌میانه‌وه‌. خۆ دوورگرتن ئەوه‌یه که‌ ئێمه‌ سه‌ر‌که‌وتو نا‌بین له‌ چاره‌سه‌ر‌کردنی کیشه‌ جدیه‌کاندا چونکه‌ ئێمه‌ له‌ ناکۆکی یان هه‌ستی ئیجرا‌جیون ده‌ترسین، یاخود له‌به‌ر هۆکاری تر. خۆ دوورگرتنی مه‌به‌ستدار و سه‌رنجدان له‌باره‌ی خۆ دوورگرتن یاخود نکۆلیکردن له‌ کیشه‌کانمان نییه‌.

خۆ دوورگرتنی مه‌به‌ستدار و اتا ئێمه‌ به‌ مه‌به‌ست بری ئەو سه‌رنجه‌ که‌مه‌که‌ینه‌وه‌ که‌ ده‌یده‌ن به‌ شتانیکی ناگرن‌گ که‌ فشاری ده‌روونی و خه‌مباری زیاد ده‌که‌ن له‌ ژبانی کار‌کردنماندا. سه‌رنجدان دهر‌باره‌ی دڵنیا‌بو‌نه‌وه‌یه له‌وه‌ی که‌ ئێمه‌ به‌راستی سه‌رنجی ئەو لایه‌نه‌ی ژبانه‌ی ده‌هین که‌ ومان لێده‌که‌ن هه‌ست به‌ باشیی بکه‌ین له‌باره‌ی کار و ژبانه‌مانه‌وه‌. له‌ خواره‌وه‌ دوو که‌هسته‌ی جیا‌واز هه‌یه‌ که‌ ده‌توانیت راه‌بێنایان له‌سه‌ر بکه‌یت بۆ ئەوه‌ی یار‌مه‌تیت بدات زیاتر به‌ئاگا بی‌ت له‌ چۆنییه‌تی ئاراسته‌کردنی سه‌رنج، و چۆن به‌ مه‌به‌ست ئەو سه‌رنجه‌ بگۆریت بۆ زیادکردنی ره‌زانه‌ی هه‌ست‌ه‌وه‌، و که‌مه‌کردنه‌وه‌ی مه‌تر‌سییه‌کانی سه‌وتانی ده‌روونی، زه‌بری ده‌روونی دو‌ه‌می، و مه‌ینه‌تی ئاکاری/ره‌وشتی.

خۆ دوورگرتنی مه‌به‌ستدار و اتا ئێمه‌ به‌ مه‌به‌ست بری ئەو سه‌رنجه‌ که‌مه‌که‌ینه‌وه‌ که‌ ده‌یده‌ن به‌ شتانیکی ناگرن‌گ که‌ فشاری ده‌روونی و خه‌مباری زیاد ده‌که‌ن له‌ ژبانی کار‌کردنماندا. سه‌رنجدان دهر‌باره‌ی دڵنیا‌بو‌نه‌وه‌یه له‌وه‌ی که‌ ئێمه‌ به‌راستی سه‌رنجی ئەو لایه‌نه‌ی ژبانه‌ی ده‌هین که‌ ومان لێده‌که‌ن هه‌ست به‌ باشیی بکه‌ین له‌باره‌ی کار و ژبانه‌مانه‌وه‌.

"کوژاندنه‌وه‌" و "داگیر‌سندن"

زۆریک له‌وه‌ خه‌که‌نه‌ی له‌ پێشه‌ی پر‌فشاردا کار‌ده‌که‌ن که‌ ئاشنایان ده‌کات به‌ ئازار‌کێشان، به‌شتیکی به‌سه‌ودی ده‌زانن که‌ پێش‌چوونه‌او شوینی کار‌ه‌که‌ینه‌وه‌ له‌ رووی هه‌ست و سه‌رنجه‌ خۆیان ناماده‌ بکه‌ن. هه‌ندێجار ئەمه‌ پێی ده‌وتریت "کوژاندنه‌وه‌" کاتیک که‌مه‌کردنه‌وه‌ی لاوازی هه‌ست‌ه‌وه‌ییمان به‌رامبه‌ر به‌ جیهان ده‌گر‌یته‌وه‌. بۆ ئەوه‌ی به‌ مه‌به‌ست "کوژیته‌وه‌" پێش‌چوونه‌او کار، که‌ پانتایی یان ئەر‌کیکی زه‌مه‌ته‌ به‌تایه‌تی، ده‌توانیت سه‌ود له‌ بیرۆکه‌، وینه‌، و کردار‌ه‌کات و هه‌ر‌بگریت.

بیروۆکه: دهکریت و تهیهکی تایبعت ههینت که له میشتکندا دووباره ی بکهیتهوه بو خۆت (بیروۆکهکان).



وینه: دهکریت وینهیهکت ههینت که له میشتکندا ههلی بگریت (وینه).



کردار: دهکریت چهند کرداریکی دیاریکراو ههینت که به مههست بهکاریان بهینیت بو نامادهکردنی خۆت بو ئه کاره قورسهی که له پینشتهوهیه.



ههموو کهسیک بیروۆکه و وینه و کرداری جیاواز بهکاردههینیت بهگۆیره ی کهسایهتی و بیروباوه و کلتورمهکی. تاقیکردنهوه بکه به بیروۆکهی جیاواز تا ئه کاتهی شتیک دهوۆزیهوه که بو تو دهگونجیت. له کوتایی روژهکهدا ئهوه گرنگه ههمان پرۆسه بهکاربهینیت بو دووباره "داگیرسانهوه".

سهیری نمونهی لایلا بکه، که پرستاریکی ئیسک و جومگهیه، کار لهگهڵ مندالاندا دهکات. زۆر قورسه مندالی بچووک بهینیت که لهگهڵ نازار و نهجولاندا مللانییهتی، و لایلا دهزانیت که ههموو روژیک بهینیتی نازارکیشانی مندالهکان دهکریت کاریگهیری نهیینی لهسهز ژبانی ههینت. ئهوه به مههست ئهوه سوچی گۆرینه بهکاردههینیت بو ئهوه ی پارمتهی بدات لهماوهی روژهکهدا (بکوژیتهوه). بهر له چوونه ناو یهکهی گیرانهوه بو باری ناسایی که کاری لیدهکات ئهوه بو خولهکیک دههستیت و سه شت دهکات.

۱. ئهوه ئهوه بو خۆی دووباره دهکاتهوه: "من گۆمیکی قوولی هیزم ههیه له ناخدا که لهلای خوداوه ههلهقهولیت" (بیروۆکه).

۲. ئهوه چاوهکانی دادهخات و گۆمیک له شلهیهکی وهک ههنگوین، ئالتوونی، پر له وزه دههینیت بهرچاوی خۆی (وینه).
۳. باج/هیمایهکی گهوره ی روخساری پیکههینیت دهکات به جلهکانیهوه (کردار). ئهوه و له مندالهکان دهکات پیکههن، بهلام بهییری ئهوهی دههینیتهوه که ئهوه نزیکه لهوهی دهست به کارکردن بکات.

کاتیک لایلا ئهوه شتانه دهکات، ئهوه سهرنجی ههستکردن به توانستیک ئارام و خاوبونهوه دهکات که لهم ساته بیدهنگه ی پینش دهستکردن به کارهوه ههلهقهولیت. کاتیک لهماوهی روژهکهدا دهرفهتی بو پشوویهکی کورت دهینت، به مههست بیروۆکه و وینهکه بهکاردههینیت بو نوێکردنهوهی سهرنجی لهسهز بههیزی و توانای بهرگهگرتنی ناوهوهی.

کاتیک لایلا کارمهکی تهواودهکات، دووباره سوچهکه بهکاردههینیتهوه بو داگیرسانهوه پینش ئهوهی بچینه مالهوه بو لای هاوسه و مندالهکانی (داگیرساندن). دووباره، بیروۆکه و وینه و کردار بهکاردهینیت بو گۆرینی سهرنجی مههستداری خۆی.

۱. ئهوه ئهوه بو خۆی دووباره دهکاتهوه: "من مروۆفیکم که لهناو پهوهندییه خوشهویستیهکاندا گهشه دهکم" (بیروۆکه).

۲. ئهوه چاوهکانی دادهخات و گۆلیکی جوان دههینیت بهرچاوی خۆی که له ناو بارانیک گهرمی نهرمدا گهشه دهکات (وینه).

۳. ئهوه باج/هیمای روخساری پیکههینیت گهوره لیدهکاتهوه، و نامازهی ئهوه به خۆی دهکات که ئهوه بو ئهوه روژه له کارکردن تهواو بووه. (کردار)

کاتیکی لایلا ئەمە دەکات ئەرێگە بە خۆی دەدات هەست بەو هیلایکیە بەکات که له ماوهی رۆژەکاندا کۆبۆتەوه و ئەر بەپەرۆشه بۆ گەرانهوه بۆ لای خیزان و مالمەکهی.



شنتیکی سەرەکییە که هەمیشە دوو سوچت هەبێت. هیچ کەسێک ناتوانێت هەموو کاتیکی "داگیرساو" یان "کوژاوه" بێت. ئێمە پێویستمان بە کاتە که سەرنجی پێویستییه ناو مکییهکانمان دەدەین و رێ بە خۆمان دەدەین لە لایەن کەسانی دەور و بەرمانەوه بایەخمان پێ بدریت، و کاتیش هەیه ئێمە لەسەر کارین و پێویستە سەرنجی پێویستییهکانی کەسانی تر بدەین. کارامەییەکه ئەرەیه که بە مەبەست سوچەکه له نێوان ئەر دوو رێگایهی کار لیککردن له گهڵ جیهاندا بهرێوه بهریت. وەک هەموو کارامەییەکان، ئەرە پێویستی بە راھێنان هەیه.

"گوێ پێنەدان" و "گوێ پێدان"

میشکی مەرۆف و نەخشەکێشراوه که سەرنجی تاییهت به بهشه ناخۆشهکانی ژینگهکهمان بدات. ئەرە لەبەر ئەرەیه که زۆر جار ئەر هەسته ناخۆشانه ئاگادار کردنهوهی مەترسیهکن و بۆ ئەرەیه بهسهلامەتی بماننینهوه پێویستە سەرنجیان بدەین. بێگومان، زۆرێک هەستی ناخۆش له ناو شوێنی کار مەماندا هەیه که نامازەیه راستەقینەیه مەترسیی نین، ئەرە تەنها چەند بیزار کەریکی ناخۆش – دەنگە دەنگی بیزار کەر، بۆنی ناخۆش، پروناکیی زیاد له راده درموشاوه، نازاریکی بەردەوام له پشتماندا. ئەرە لایەنە ناخۆشانهی ژینگهیهی کارکردن بەشێکی زۆر فشار بۆ رۆژەکانمان زیاد دەکەن و بەداخهوه میشکمان هێشتا رادهکێشێت بەرەو ئەرە یاتر سەرنجیان بدات. له دەرەنجامدا، ئەرە بیزار کەرە بچووکانه دەتوانن بگەنە ئەرەیه پانتاییهکی زۆر زیاتر لهوهی شایانیانه داگیر بکەن له ئەرە مونی ئێمەدا بۆ جیهان.

بەلام، بەهۆی ئەرە توانسته تاییهتهی ئێمەوه بۆ بێر کردنهوه له بێر کردنهوهی خۆمان، دەتوانین لەم رێسا دووبارە خۆمان زیاتر هۆشیار بکەینهوه و بیانگۆرین. بۆ ئەرەیه ئەرە بکەیت، ئەرە هەنگاوانهیهی خوار موه تاقی بکەرەوه:

1. لیستیکی هەسته ناخۆشهکانی ناو ژینگهیهی کار مەت دروست بکە که فشاری دەروونی رۆژانەت زیاد دەکەن



1. رەنگه چەند شنتیک له ناو ئەرە لیستەدا هەبن که تۆ دەتوانیت چارەسەریان بکەیت، لەو حالهتهدا چارەسەریان بکە و هیلایان بەر بەپێنە له لیستەکهدا



بەلام هەندیک شت هەن که تۆ هەر ناتوانیت بیانگۆریت، بۆیه دەست بکە بەوهی وریا بیت کاتیکی یهکیکی لهو شته بیزار کەرانه به بەردەوامی سەرنج رادهکێشیت و فشاری دەروونی زیاد دەکات



کاتیکی تێبینی روودانی ئەرە دهکەیت، به مەبەست کار بکە لەسەر چرکردنهوهی سەرنج تۆر له هەسته ناخۆشهکه (گوێ پێنەدان) و بەر مورووی شنتیک که بەستراوتەوه به هەستی خۆشهوه (گوێ پێدان)



کاتیکی ئەرە ئەنجام دەدەیت دەبێت که تۆ دەتوانیت کۆنترۆلی زیاتر و زیاتر بەسەر هەندیک له لایەنە پر فشار مەکاندا هەبێت له ناو ژینگهیهی کار مەندا





دنیابه لهوهی که هرگیز نامازهی ناگداریی راستهقینهی وهک نهوانهی چاودیره پزیشکییهکان پشتگوئی نهخهیت.



سهرجاوهکان و خویندنهوهی زیاتر

1. [Distraction and Humor in Stress Reduction] سهرفالکردنی سهرنج و تهنز/گالتهکردن له کهمکردنهوهی فشاری دهروونیدا]
https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. [How to Reframe Situations So They Create Less Stress] کهمتر فشاری دهروونی دروست بکهن]
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. [Improve Your Life by Paying Attention] ژبانت باشتر بکه بهوهی سهرنج بدهیت/به سهرنجدان]
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. [Quick Stress Relief] ژیاندنهوهی خیرای فشاری دهروونی]
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. [Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it] بهریوهبردنی فشاری دهروونیدا و چون نهو راهینانه بلنیتتهوه]
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>